



有什么舍不得

索达吉堪布说人生断舍离

索达吉

著



中国计划出版社



明慧天卷
CS-BOOKY

有什么舍不得

索达吉堪布说人生断舍离

索达吉

著



中国计划出版社



明鉴天艺
CS·BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

有什么舍不得 / 索达吉著. — 北京: 中国计划出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5182-0230-0

I. ①有… II. ①索… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第203146号

有什么舍不得

索达吉 著

中国计划出版社出版

网址: www.jhpress.com

地址: 北京市西城区木樨地北里甲11号国宏大厦C座3层

邮政编码: 100038 电话: (010) 63906433 (发行部)

新华书店北京发行所发行

北京嘉业印刷厂印刷

787mm × 1092mm 1/16 14.5印张 160千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5182-0230-0

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

序 言

“我从哪里来，会到哪里去？活着，到底是为了什么？”

这是困惑了无数人的古老问题。在百思不得其解的情况下，一般人选择避而不想，闷头继续过日子，年复一年、日复一日……

然而，偏偏有这样一群人，放下世间的名利荣华，来到佛教的智慧海边，涉水成为弄潮儿，一心只为求答案。

虽然他们的身份千差万别，在世间的经历也不尽相同，但他们都曾受过高等教育，并最后选择了出家。

他们的这一选择，也许不被大多数人理解和接受，但他们对人生的深度思考、从佛法中得到的心灵感悟，想必会引起你的深思和共鸣。

十多年前，我在稍微有点空闲时，为了与更多人分享他们的经历，用大半年的时间到处采访，对每个人的故事做了详细的笔录。书中事迹为尊重个人隐私，所有当事人以化名出现。

当然，之所以编写此书，并不是劝你舍俗出家，即使是佛陀在世，弟子中也多数是在家人，学佛不一定要与出家画上等号。分享这些，只因这些人曾经所经历的烦恼与疑惑，是你也正在经历，或者也会经历的。

“他山之石，可以攻玉”，但愿他们的心路体验，能让你的人生少走弯路。

索达吉

2015年3月12日



目 录
C
O
N
T
E
N
T
S

壹

苦难是一场加冕

001

难得明白 · 002

再绚烂，终归平淡 · 009

谢幕，是为了开演 · 016

心若安，何须万水千山 · 026

不褪色的时尚 · 032

苦难是一场加冕 · 038

有什么
舍不得

贰

045

人生有注定，
也有逆袭

真的勇士，敢于直面轮回 · 046

死，无可救药 · 060

苟且，不一定能偷安 · 066

观无常是最好的保单 · 073

五年之约，恍若重生 · 079

人生有注定，也有逆袭 · 087



095

心住何处？物从何生？

缘聚缘散，你都在我心中 · 096

每一声，都是绝响 · 105

曾经沧海难为水 · 111

在两条路上，与你同行 · 118

心住何处？物从何生？ · 128

活着，不是重点 · 136

有什么
舍不得

肆

145

假如生活欺骗了你，
请接受

假如生活欺骗了你，请接受 · 146

这一生，不过是手术台到手术台的距离 · 154

你只见他繁华，不见他落尽 · 160

快乐的阳光下，总有痛苦的阴影 · 172

别弄丢了你的西瓜 · 178

完美结局 · 186

番外：

一个皇帝的出家 · 192

有什么
舍不得

壹

苦难是一场加冕

此处的蝴蝶扇动几下翅膀，
可以改变大西洋彼岸几天后的天气。
既然科学家也不承认无因之果，
那有什么理由否定前生后世？
人生一世，不明白生从何来，
死向何去，是多么可悲。

难得明白

毕业于武汉大学化学系的圆难，个子不高，在他看似单纯的脸上仍透着一股学生气，让人寻觅不到岁月的印痕。

提起出家学佛，一般人心里马上就会想到，那是人生失意者无奈的归宿。而圆难的学佛心路恰恰向世人证明，是不甘平庸的理想，让他在逐物的洪流中潇洒转身，去追溯那古老而纯澈的真理之源。

这是随波逐流者难以理解的。

我的家乡位于皖南农村，那儿山清水秀，物产丰富。小时候，

无忧无虑的我在山间草地上尽情地欢唱、嬉戏。纯朴的童心，对世间大道理尚无概念，但有一件事，却激起了心中的涟漪。

七岁时，有次到邻居家玩耍，突然间肚子就痛了起来，母亲立即用一种特殊的方法止住了我的疼痛。对此神奇的疗法，母亲说是有什么东西捉弄我，而她已经将其驱除了。母亲的话令我半信半疑，也许就是从那时起，我开始相信，冥冥中有什么神秘的东西在主宰着我的命运。

此后不久，我开始上小学。学习难不住聪明伶俐的我，但美中不足的是，突如其来的疾病常常降临在我身上，这令我时常对未来感到恐惧。看着身边生龙活虎的小伙伴们，对照病恹恹的自己，经常会冒出疑问：为什么他们身体好，我却老生病呢？

一晃就进入初中了。那时，气功正热遍华夏，我对此也很感兴趣。当我得到一本《气功疗法选集》时，心里别提有多高兴了，立马开始理论联系实际，按书上的方法，有板有眼地练了起来。学打坐，练站桩，一副严肃认真的样子，常常令周围的人窃笑不已。可我似乎已入忘我之境，每天痴迷地练功成了生活的主要内容。

虽然当时很认真，也很投入，但除了一站桩就身上发热、一打坐就想睡觉外，也没什么更多的感受。不过，对气功的信心并没有因此而减弱，我总觉得在现实生活之外，一定还有一个更迷人的境界，我渴望能尽早达到那个境界。都说少年爱做梦，对这种飘忽不定、难以捉摸的神秘境界的向往，成了我当时的全部梦想。

考上市里的重点高中后，练功虽然荒疏了很多，但少年之梦依然让我难以忘怀。每当应付完枯燥、繁重的学习任务，校图书馆丰富的道家典籍便成了我最喜欢吃的一道休闲菜。当时，虽不懂道经所云为何物，但那些高深的境界却令我没来由地羡慕不已。一有时间，我就琢磨如何配料、如何炼丹、如何把握火候……拜这个所赐，我的化学学得特别好。高中毕业后，我如愿以偿地考上了武汉大学化学系。

武大校园的风景很美，学习紧张而有序。课余，我还是喜欢泡在图书馆里博览群书。一天，无意中翻到一则文摘，里面说：现代生理学家发现，人体每秒钟发生数千万次的化学反应，这么一个庞大的系统，不可能是人现有的身心所能控制的。为此，他们设想有一个相当于道家“元神”的东西，是它在控制着这一切……看了这则科学报道，我的心不禁怦怦直跳。是啊，如此伟大而奇妙的生命现象到底是谁在支配？在现代的各种分类学科中，有没有哪一门揭示了生命的奥秘？

不久我又看到一则报道：现代物理学家因为物理学前沿研究无法进展下去，便将研究方向转向了中国道教的老子和佛教的《大方广佛华严经》等经典，以求从宗教中获得理论支持。这则报道又令我惊讶不已，我想：当科学研究发展到高级阶段时，居然能和古老的宗教理论接壤，是否古人的智慧早已洞悉了宇宙人生的奥秘？

这两则报道再次勾起了我的“少年之梦”，当时的我只有一个想法，就是要把放下多时的对佛道二家的研究重新拾起

来，我要遵循古人的观察与研究方法去探索人生的奥义。

在学校的宗教文艺阅览室里，佛道两家的书籍很多，我在那儿流连忘返。但苦于没有师父指点，对道家那艰涩难懂的修炼方法实在没法入门。于是，我把注意力转向了佛法。渐渐地，佛法博大精深的理论深深吸引了我，佛陀的开示也解开了我的许多疑惑。

第一次听到佛法中所说的“无我”和“空性”时，我真好似当头挨了一棒，心中既恐惧又好奇：为什么佛不说有一个实实在在的本体，通过修行回归那个本体，不是更简单更易于接受吗？现实生活中，无论是外境还是内心，我们都能看得见、摸得着、感受得到，这不是实实在在的有吗？可为什么佛陀却说这一切都是假立显现、非实有、本性为空的呢？

这个疑惑困扰了我很长时间，直到后来学习了因明及中观论典后，我才从偏狭的思维定式中走出来。原来，凡夫之所以成为凡夫，根本原因就是执著于万法实有。实执是最大的敌人，我们常常受它的欺骗，为它感受痛苦而不自知。实际上，当我们用理智去观察所执著的人或物，就会发现根本没有一个真实的本体。比如用佛法中的“析空观”去破析任何一个物体，分析到最后，连一个微尘都了不可得。这和物理学上的分析方法（分子→原子→电子、质子→夸克→？）十分相似，只不过物理学尚未达到空的层次，还在执著一个有形有相的物质的最小微粒。

当我们真正了达诸法的本性为空，并不会使我们感到恐

惧，无有着落。相反，正因为万法是空性的，当因缘积聚时，就会炳然显现、物物分明。就连森罗万象的自然界，也是心的习气成熟后的假立显现。这种显空不二的理论，可以说是对宇宙人生实相最圆满的揭示。

明白这个道理后，我就像发现了天大的秘密一样，内心既欢喜又感动；回想起往昔的迷乱与盲目，又令我不胜嗟叹。当诸多迷惑如热水融冰般消失，我对佛陀由衷的敬意便从心中顿然生起。这时我才明白，千百年来那么多贤人哲士皈命佛陀的含义所在，那么多禅和子行脚天涯去追寻的“宝物”为何。我下定决心，一定要皈依三宝。

学佛的事被同学们知道后，他们纷纷讥笑说：“有什么证据能证明有前后世的因果关系呢？”对此我想说：如果认为没有前世，就成了无因论。无因若能生果，则做任何事都不需要努力，结果会自然获得，甚至天空中也会掉下肉包子来。世间种种的不平现象、贫富差别也就不会存在了……无因断灭的邪见，与世间现量有着显而易见的相违。

王充在《论衡》中说：大家都是树上的花，被风偶尔吹到各处，形成了各自的命运。对此说法，我不会苟同。现代科学无一不是在探索事物的前因后果及其规律，科学家们也注意到了因果之间的微妙关系：此处的蝴蝶扇动几下翅膀，可以改变大西洋彼岸几天后的天气。既然科学家也不承认无因之果，那有什么理由否定前生后世？

大学生活是丰富多彩的，同学们也都各自努力，寻求未来

的发展方向。而我却将大量时间都用在了研习佛法上。我自得其乐，同学们却很不理解。他们说：别再费那闲工夫了，咱们以后到社会上去干一番事业，那才叫值得呢。

但大家的劝告、社会的流行观念并不能减弱我的向佛之心，反而使我更加明确地认识到：人生一世，不明白生从何来，死向何去，是多么可悲。不论把世俗生活描述得多么美好与崇高，无非“食色，性也”。将有限的生命耗费于追逐“财色名食睡”上，这样的生存有什么意义？

我想依循觉悟者佛陀的教诲，去开显自己本有的佛性智慧。我更想让天下一切众生都能了悟自心，获得究竟圆满的无上大乐。

大学毕业后，我被分配在武汉一家研究所的杂志社。生活的琐碎和浅薄，令我深感失望。与此同时，深入了解佛法的愿望也一天比一天强烈。直到有一天，当我听说喇荣五明佛学院正在弘传清净的如来教法时，我便悄悄地背上行囊，直奔那心中的圣地，开始了生命的第二起点。

在佛学院，上师们崇高的德行、丰富的学识，以及一举一动中所流露出来的洒脱自在，都令我叹服。不久，踏着先觉者的足迹，我也披上了神圣的袈裟，成为一名真正的佛子。

现在，我过着平静而喜悦的生活，虽物质并不富足，但绝不感到卑贱与贫穷。在上师的指导下，我每天都在勤奋而畅快地吸吮着佛法甘露。

我深深地体会到，畅游在智海中的那份惬意与舒适，才是

人生大乐。

圆难的故事到这里就结束了，回过头，让我们再来看一下他的“学佛心路”：小时候的经历勾起了他对未知世界的向往；中学时的练功炼丹是他的“少年之梦”；大学时的佛法感悟确定了他以后的人生航向。从这三个过程看来，似乎在他的天性中，就有着一种求道的禀赋——在佛法里，我们把这叫作“善根”。

且不管他的这个善根是从何而来，只就今生的际遇来看，他对佛法的信解，是经过了理智抉择之后才引发的，并不是什么人生失意，也不是因为贪恋福报。当宿世善根成熟，他的觉慧力便促使他认定了修行的路。从他身上，我们看到了一位佛子真正的行持。

但愿所有的智者都能觉悟人生，从而走出心灵的桎梏，获得永久的安详。

纸上的情感终究难以力透纸背，
它们全是千篇一律的情感造作，
全是作家们或天才或平庸的以假乱真。
我渐渐意识到，人的情感原本很苍白，越描摹，越苍白。

再绚烂，终归平淡

一次在成都中央花园，我们一行人正在花园草坪上体味四周的静谧、祥和。两个姑娘绕过喷泉来到我们面前，一见面就要皈依、出家、取法名。

她们分别来自山东和东北。山东姑娘穿一身蓝套装，黑色长发披散在肩上，明亮的双眸闪现着朴实和诚恳。

出家的事另当别论，但皈依取法名的事我立刻就答应了。当时手上正拿着本书，一低头就瞅见了“惭愧”二字，于是两个法名自然有了着落：一个叫圆惭，一个叫圆愧。山东姑娘就是圆愧。